

検索



体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

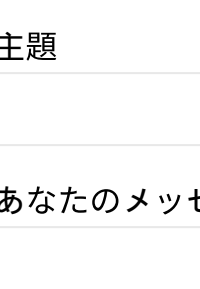
性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用対応・保存管理・海外製薬の流れ

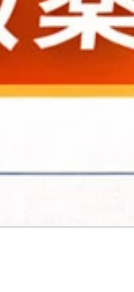
最近の投稿



5月 05, 2026
虚血とは？原因・症状・治療を
わかりやすく解説



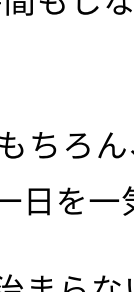
5月 05, 2026
髪にいい食べ物まとめ | 薄毛・
抜け毛対策に役立つ食事ガイド



5月 04, 2026
目のニキビはなぜできる？原
因・対策・スキンケアのポイント



5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値
と基準、年齢別の目安を解説



5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？
知っておきたいポイント

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

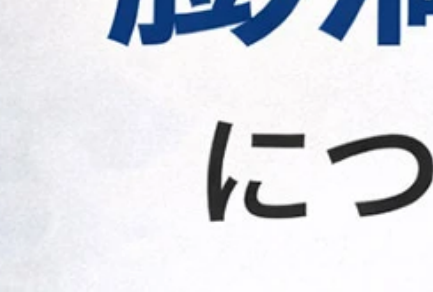
あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

戻る



日本で使われている
膨満感の薬
について解説

市販薬 と 処方薬

青果

日本でよく使われる膨満感の薬について解説 市販薬と処方薬

1月 12, 2026 - By Dr. Ammu Muralleedharan

仕事に集中したい時、食事を楽しみたい時、ゆっくりくつろぎたい時に限って、お腹が急に張って苦しくなることがあります。最初は何となく圧迫感や重さを感じる程度でも、ゲップが増えたり、次第にお腹全体がパンパンに張ってくることもあります。1時間ももしないうちに不快感が強まり、気分まで落ち込み、普段どおりの行動がしづらく感じることもあるでしょう。

日本で生活中はもちろん、旅行中や仕事が忙しい時期、新しい食事スタイルに変えた時でも、お腹の張りは快適さを奪い、ごく普通の日をを一気に憂うつなものにしてしまいます。

なかなか自然に治まらないと、多くの人はインターネットで原因や対処法を検索します。すると、ハーブ系のブレンド、消化酵素、ガス抜き用の薬などさまざまな選択肢が表示されます。それぞれ作用の仕方が異なり、ガスを分解するもの、全体的な消化を助けるもの、腸の動きをサポートするものなどがあります。その結果、「何を選べばいいのか」というシンプルな疑問が、かえって複雑に感じられてしまうことも少なくありません。

最近では、薬の通販や薬の個人輸入サイトを利用して対処しようとする人も増えていますが、その際も正しい知識があれば症状の改善に非常に役立ちます。

このブログでは、日本でよく使われている膨満感の薬の種類、その働き方、そして症状に応じた選び方について、分かりやすく解説します。

あわせて読みたい： [医薬品 個人 輸入 代行 ランキング](#)

目次 (もくじ)

1. 膨満感の原因と、日本で薬が使われる場面

2. 日本で一般的に使われる膨満感の市販薬

3. 日本で処方薬が使われる場合

4. 市販薬と処方薬の違い

5. 日本で膨満感の薬を選ぶ時の考え方

6. まとめ

7. Q&A

8. 免責事項

9. 参考文献

膨満感の原因と、日本で薬が使われる場面

お腹の張りは、誰にでも起こりうる身近な不調です。早食いや話しながらの食事、飲み物と一緒に空気を飲み込んでしまふこと、ストレス、急な食生活の変化、消化機能の低下など、原因もさまざまです。日本では季節の変わり目、旅行中、新しい食べ物を試した時などにこうした症状が出やすいと感じる人が多く見られます。よく見られる症状としては、お腹が張って苦しい、ガスやゲップが多い、食後の不快感、胃が重くって動きが鈍い感じ、ガスがうまく出ないといったものがあります。

多くの人はまず、ゆっくり休む、温かい飲み物をとる、食事内容を見直すといったセルフケアから始めますが、それでも症状が続く場合は、市販の膨満感改善薬を試したり、医療機関を受診して相談したりします。日本では薬の分類がはっきりしているため、選ぶ前に大まかな種類を知っておくと非常に役立ちます。

日本で一般的に使われる膨満感の市販薬

市販で購入できる薬は、軽度から中等度の不快感に対して使われることが多いです。即効で症状を消すというより、正常な消化機能をサポートする目的で使われます。

ガス抜きタイプ

このタイプの薬は、お腹の中にたまったガスを抜けてやすくして圧迫感を和らげる目的でよく使用されます。ガスの気泡を壊す成分や、消化をスムーズにする成分が配合されていることもあります。食後にお腹がいっぱいで苦しい時や、お腹の張りが強いと感じる時に選ばれることが多い薬です。

消化酵素タイプ

揚げ物や脂っこい料理など、重い食事の後に**お腹の張りが出る場合**には、消化酵素を含むタイプが役立つことがあります。これは、一時的に消化機能が落ちている時に、食べ物の分解を助ける目的で使用されます。

生薬・漢方系ブレンド

日本では、お腹の張りに対して漢方薬がとてもよく利用されています。これは、消化管の自然な動きやバランスを整える目的で用いられます。食感を整えたり、胃腸の動きを助けたり、軽いガスの排出を促したりする植物由来の成分が配合されていることが多いです。

日本で処方薬が使われる場合

場合によっては、お腹の張りが腸の動きの低下や、腸の過敏さに関係していることがあります。こうしたケースでは、消化機能をサポートしたり不快感を和らげたりする目的で、医師が膨満感に対する処方薬を選ぶことがあります。

処方薬が使われるのは、主に次のような場合です。

- 市販薬を使っても改善しない持続的なお腹の張り
- 長期的な消化の遅れ
- ストレスが関係した胃の締め付け感
- 感染症の後に続く消化バランスの乱れ

処方薬は、日本では必ず医師の管理のもとで使われます。コンビニや一般の小売店で購入することはできません。

市販薬と処方薬の違い

市販薬と処方薬の違いについて調べる人は多く、「どこまでが自分で対処してよい範囲で、いつ医療機関に相談すべきか」が分かりにくいと感じることも少なくありません。一般的に、市販の膨満感改善薬は、軽度から中等度の膨満感に限りて用いられます。日本ではドラッグストアなどで、医師の診察なしに購入できます。ガスを分解する、消化を助ける、穏やかな生薬でサポートする、といった働きが中心です。症状が出たり引いたりを繰り返す場合や、特定の食事、ストレス、旅行の時だけ出るような膨満感には、こうした市販薬が選ばれることが多くあります。

一方、処方薬は、症状が定期的に現れる場合や、市販薬や基本的なセルフケアでは改善しない場合に検討されます。医師の診察が必要で、消化管の動きの問題、腸の過敏さ、長引く不快感など、より深い要因に対応することを目的としています。医師は、症状の現れ方や経過、背景となる可能性のある原因を踏まえて、どのタイプの薬が必要かを判断します。

日本で膨満感の薬を選ぶ時の考え方

日本でお腹の張りに効く薬を選ぶ際、多くの人が目安にしているポイントは、大きく分けて三つあります。いちばんつらい症状は何か、いつ症状が出るか、どれくらいの頻度で起こるか、という点です。

1. いちばん強い症状はどれか

ご自身の症状のタイプによって、向いている薬が変わってきます。

- ガスやゲップがとても多い場合は、ガス抜きタイプ
- 食後に胃が重い、動きが鈍いと感じる場合は、消化酵素タイプ
- ストレスや緊張から来るお腹の張りには、穏やかに整える目的で生薬・漢方系の処方

2. いつ膨満感が出るのか

症状が出るタイミングも、原因を考えるヒントになります。

- 食事の直後に出る
- 朝起きた時からお腹が張っている
- ストレスがかかった場面で膨満感が強くなる
- 一日を通してずっと張っている感じが続く

こうした違いを手がかりにすることで、ガスがたまりやすいのか、消化が遅れているのか、あるいは腸の動きが不規則になっているのか、といった傾向をある程度推測できます。

3. どのくらいの頻度で起こるのか

頻度も薬選びの大切なポイントです。

- たまにしか起こらない場合は、市販薬で対応できることが多い
- 症状が定期的に続く、もしくは長く続く場合は、医療機関を受診

まとめ

お腹の張りは多くの人が経験する身近な不調であり、日常生活に支障をきたすことも少なくありません。ただ、日本には、市販薬から医師の管理のもとで使う処方薬まで、安全性が管理されたさまざまな選択肢があります。薬の種類とその働きを理解し、自分の症状の特徴を知ることによって、より納得して、自分に合った対処法を選びやすくなります。

Q&A

Q1：日本で多くの人に見られる膨満感の原因は何ですか。

答え：多くの場合、早食いや緊張、ストレス、新しい食べ物を試した時などにお腹の張りが起こりやすく、旅行中や季節の変わり目には症状が悪化するかと、よく見られる傾向があります。

Q2：市販の膨満感改善薬はいつ使えばよいですか。

答え：市販薬は、ガスがたまった感じや、食後の胃もたれといった軽くて一時的な不快感がある時に手に取る人が多いです。

Q3：膨満感に処方薬が必要になるのはどのような時ですか。

答え：膨満感が何度も繰り返し起こる場合や、市販薬を試しても改善しない場合には、医師が処方薬を勧めることがあります。これは、消化管の動きが低下や腸の過敏さといった、より深い要因に対処するためのものです。

Q4：日本で自分に合った膨満感の薬はどのように選べばよいですか。

答え：多くの人は、主な症状に合わせて薬を選んでいます。ガスが多いならガス抜きタイプ、食後の重さには消化酵素タイプ、ストレスによるお腹の締め付けには生薬・漢方系の処方、といった形で使い分けています。

Q5：膨満感に対する市販薬と処方薬の違いは何ですか。

答え：市販薬は軽度かつ短期間の不快感をサポートするために使われ、処方薬は、持続的で医師の評価が必要な症状に対して用いられます。

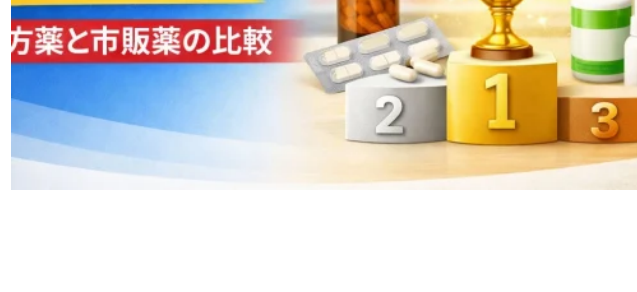
免責事項

本ウェブサイトで提供される情報は、教育的、情報提供のみを目的としており、事実やエビデンスに基づいていますが、内容の正確性を保証するものではありません。情報は執筆時点のものであり、公開後の状況変化により変更されることがあります。本ブログに記載された情報を、医療専門職による助言、診断、治療の代わりとして用いないでください。また、本ウェブサイトの利用により生じたいかなる結果についても、一切の責任を負いかねます。

参考文献：

- Japanese Society Of Gastroenterology. Clinical Practice Guidelines For Irritable Bowel Syndrome 2023. J Gastroenterol. 2024;59(3):145-210. Available From: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00535-023-02045-6>
- PMDA. Simethicone (Gascon) Prescribing Information. Tokyo (JP): Pharmaceuticals And Medical Devices Agency; 2024 [Cited 2026 Jan 10]. Available From: <https://www.pmda.go.jp/pmdaSearch/kyakuDetail/ResultDataSetPDF/>
- Tsumura & Co. Kampo Medicine For Gastrointestinal Disorders: Daikenchuto, Rikkunshito. Tokyo (JP): PMDA; 2023. Available From: <https://www.tsumura.co.jp/english/brands/>
- Mosapride Citrate (Gastron) Multicenter Trial For Functional Dyspepsia Japan. J Clin Ther Med. 2022;38(7):456-465. Available From: <https://www.jstage.jst.go.jp/article/jctm>
- Digestive Enzyme Preparations (Liponol, Oregastro) Efficacy Study. Jpn Pharmacol Ther. 2021;47(4):612-620. Available From: <https://www.jstage.jst.go.jp/article/yakuri>

RELATED POSTS



症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

お薬ジョブ

「First Time Guide」初めて

【公式】お薬ジョブ

安全に薬を

入力で、賢く

▶

▶ 00:00

00:54

🔊

🔄

© 2026 お薬ジョブ All Rights Reserved.

LINE

f

🐦

📷

📺